NOTA RINGKAS IKUT DSKP

Pendidikan Jasmani

Darjah 1 · 2027

Satu halaman untuk setiap bidang: apa yang anak belajar mengikut Standard Kandungan KPM, idea dan istilah penting, kesilapan biasa, dan soalan pendek untuk anak menyemak kefahaman sendiri.

KANDUNGAN

1 Asas Pergerakan — DSKP 1.0
2 Sukan dan Permainan — DSKP 2.0
3 Rekreasi dan Pendidikan Luar — DSKP 3.0
4 Kecergasan Fizikal — DSKP 4.0

CARA GUNA NOTA INI

- [ ] Baca halaman bidang yang sedang diajar guru di sekolah, bersama anak, dalam lima minit.
- [ ] Minta anak jawab soalan "Cara semak kefahaman" tanpa melihat nota, kemudian semak jawapan di bawahnya.
- [ ] Jika anak tersilap, baca semula bahagian yang berkaitan, atau buka nota penuh di aster-edu.my (alamat di kaki setiap halaman).

Tahun 1 ialah kohort pertama Kurikulum Persekolahan 2027 (KP2027); tajuk mengikut Dokumen Kurikulum baharu. Kod dan nama tajuk mengikut Dokumen Kurikulum Pendidikan Jasmani Tahun 1 (KP2027). Ringkasan oleh Aster Edu; bukan dokumen rasmi KPM.

© 2026 aster-edu.my · Percuma untuk kegunaan peribadi dan di sekolah. Sumber: Dokumen Kurikulum Pendidikan Jasmani Tahun 1 (KP2027) (Bahagian Pembangunan Kurikulum, KPM). Disusun oleh Aster Edu; bukan dokumen rasmi KPM.

1 Asas Pergerakan

DSKP 1.0 Asas Pergerakan

APA YANG ANAK BELAJAR

1.1 **Konsep Pergerakan**: Kesedaran tubuh badan, kesedaran ruang, kualiti pergerakan, hubungan dengan rakan dan alatan

1.2 **Kemahiran Lokomotor dan Bukan Lokomotor**: Bergerak dari tempat ke tempat, bergerak di tempat, lompat tali, bergerak mengikut tempo

1.3 **Pergerakan Berirama**: Pergerakan mengikut cermin, mengikut watak dan dalam empat kiraan

1.4 **Gimnastik Asas**: Pergerakan haiwan, imbangan dan putaran

IDEA DAN ISTILAH PENTING

- **Kemahiran pendahulu:** bidang ini diajar dahulu sebelum bidang lain. Empat subbidang: Konsep Pergerakan, Kemahiran Lokomotor dan Bukan Lokomotor, Pergerakan Berirama, Gimnastik Asas.
- **Ruang diri** ialah kawasan kecil di sekeliling badan sendiri; **ruang am** dikongsi semua orang. Laluan pergerakan: lurus, berlengkok, berlingkar dan zig-zag.
- **Lokomotor** = bergerak dari satu tempat ke tempat lain (berjalan, berlari, berskip, mencongklang, melonjak, menggelongsor, melompat, melompat sebelah kaki). **Bukan lokomotor** = bergerak di tempat yang sama (membongkok, memusing, mengayun, meregang, menolak, menarik, mengilas).
- **Kualiti pergerakan:** ringan seperti rama-rama terbang, berat seperti gajah berjalan; pada pelbagai kelajuan dan tempo (cepat, sederhana, lambat).
- **Pergerakan berirama:** meniru guru menggunakan konsep cermin, meniru watak mengikut lirik, dan bergerak dalam empat kiraan.
- **Gimnastik asas:** pergerakan haiwan, imbangan dengan empat hingga satu tapak sokongan, putaran 90 dan 180 darjah di atas trampolin, guling balak, guling sisi dan guling depan dalam posisi tuck.

KESILAPAN BIASA

✗ **Tidak sedar ruang**, lalu berlari terus ke ruang rakan. Latihan ruang diri dan ruang am membantu anak berhenti dan mengawal kelajuan.

✗ **Keliru kanan dan kiri semasa meniru seperti cermin.** Apabila guru mengangkat tangan kanan, imej cermin anak ialah tangan kiri.

✗ **Tergesa-gesa dalam imbangan.** Imbangan dengan kurang tapak sokongan lebih sukar; mulakan dengan lebih banyak tapak sokongan.

CARA SEMAK KEFAHAMAN

1. Berlari dan membongkok: yang mana lokomotor?
2. Tunjukkan imbangan dengan satu kaki, kemudian dengan tangan dan lutut di lantai. Yang mana lebih mudah?
3. Apakah beza ruang diri dan ruang am?

Jawapan ringkas: 1. Berlari (bergerak dari satu tempat ke tempat lain). Membongkok ialah bukan lokomotor. **2.** Tangan dan lutut di lantai (empat tapak sokongan) lebih stabil dan lebih mudah. **3.** Ruang diri ialah kawasan di sekeliling badan sendiri; ruang am digunakan oleh semua orang.

2 Sukan dan Permainan

DSKP 2.0 Sukan dan Permainan

APA YANG ANAK BELAJAR

Membaling (Membaling objek pelbagai saiz ke sasaran pada pelbagai arah dan aras): Cara membaling ke sasaran

Menangkap (Menangkap objek yang dilambung sendiri dan menangkap bola besar): Kedudukan tangan semasa menangkap

Melantun (Melantun bola setempat dengan sebelah tangan, kemudian sambil berjalan): Cara melantun yang betul

Mengelecek (Mengelecek bola dengan bahagian dalam kaki sambil berjalan): Cara mengawal bola

Menendang (Bergerak ke arah bola dan menendang bola pegun dengan pelbagai bahagian kaki): Cara menendang bola

Memukul (Memukul bola dengan anggota badan, raket lengan pendek, alatan untuk bola leret, dan bet silinder untuk bola di atas tee): Tempat kontak pada bola dan cara memukul

IDEA DAN ISTILAH PENTING

- **Satu subbidang di Tahun 1:** 2.1 Kemahiran Manipulasi, iaitu mengendalikan objek atau peralatan sukan dengan kawalan menggunakan tangan, kaki dan bahagian badan lain.
- **Enam kemahiran:** membaling, menangkap, melantun, mengelecek, menendang dan memukul. Kemahiran ini membina koordinasi tangan-mata dan kaki-mata.
- **Membaling dan menangkap:** membaling objek pelbagai saiz ke sasaran pada pelbagai arah dan aras; menangkap bermula dengan objek yang dilambung sendiri, kemudian **bola besar**.
- **Melantun** bola setempat dengan sebelah tangan, kemudian sambil berjalan. **Mengelecek** dengan **bahagian dalam kaki** sambil berjalan.
- **Menendang** bola pegun (tidak bergerak) dengan pelbagai bahagian kaki. **Memukul** dengan tapak tangan, raket lengan pendek, alatan untuk bola leret, dan bet silinder untuk bola di atas tee.
- **Sikap yang dinilai:** kasut yang sesuai, guna alatan dengan selamat, menerima menang dan kalah secara positif, bekerjasama dengan rakan.

KESILAPAN BIASA

- ✗ **Mata tidak melihat bola.** Koordinasi tangan-mata bermaksud mata mengikut bola hingga ke tangan atau kaki.
- ✗ **Mengayun raket atau bet dekat dengan rakan.** Menggunakan alatan dengan selamat ialah standard; pastikan jarak cukup.
- ✗ **Kasut tidak sesuai**, seperti selipar atau kasut longgar yang mudah tertanggal semasa menendang dan berlari.

CARA SEMAK KEFAHAMAN

1. Tunjukkan cara mengelecek bola. Bahagian kaki mana yang digunakan?
2. Tunjukkan cara melantun bola. Berapa tangan yang digunakan?
3. Namakan dua alatan untuk memukul bola dalam PJ Tahun 1.

Jawapan ringkas: 1. Tolak bola perlahan dengan bahagian dalam kaki sambil berjalan, supaya bola tidak terlepas jauh. **2.** Sebelah tangan, setempat dahulu, kemudian sambil berjalan. **3.** Contohnya raket lengan pendek dan bet berbentuk silinder (juga tapak tangan).

3 Rekreasi dan Pendidikan Luar

DSKP 3.0 Rekreasi dan Pendidikan Luar

APA YANG ANAK BELAJAR

Permainan tradisional: Datuk Harimau dan congkak

Aktiviti rekreasi: Membina objek dengan pasir, doh atau blok mainan berdasarkan tema

Pendidikan luar: Meneroka arah berdasarkan muka jam analog dan mencari harta karun

Akuatik asas: Keyakinan dalam air dengan bantuan alat apungan

IDEA DAN ISTILAH PENTING

- **Empat bahagian:** permainan tradisional, aktiviti rekreasi, pendidikan luar dan akuatik asas. Tujuannya meningkatkan kreativiti, kemahiran sosial dan kerja sepasukan, serta memberi keseronokan.
- **Permainan tradisional:** Datuk Harimau dan congkak. Anak menerangkan cara bermain dan menyatakan kemahiran lokomotor yang digunakan dalam Datuk Harimau, contohnya berlari.
- **Membina objek** dengan pasir, doh atau blok mainan mengikut tema, menggunakan **kemahiran motor halus** (pergerakan kecil jari dan tangan).
- **Pendidikan luar:** bergerak mengikut arah pada **muka jam analog** (pukul 3, 6, 9 dan 12) dan mencari harta karun menggunakan **penunjuk**, contohnya tangki air atau pokok besar.
- **Akuatik asas:** keyakinan dalam air dengan alat apungan (masuk air, berdiri, berjalan, bobbing, apungan tiarap, berdiri semula, meluncur).
- **Pendidikan Luar dan Akuatik Asas ialah pilihan sekolah.** Sekolah yang memilih Akuatik Asas mesti ada kolam renang dan guru berkelayakan.

KESILAPAN BIASA

- ✗ **Menganggap aktiviti air sama di semua sekolah.** Akuatik Asas ialah pilihan sekolah; tanya sekolah anak.
- ✗ **Menyangka keyakinan dalam air bermaksud anak sudah boleh berenang sendiri.** Ia dilakukan dengan alat apungan dan guru berkelayakan; anak tetap perlu diawasi di dalam atau dekat air.
- ✗ **Keliru arah pukul 3 dan pukul 9** pada muka jam. Kaitkan dengan kanan dan kiri.

CARA SEMAK KEFAHAMAN

1. Namakan dua permainan tradisional dalam PJ Tahun 1.
2. Berdiri menghadap pukul 12. Tunjukkan arah pukul 3.
3. Apakah penunjuk semasa mencari harta karun?

Jawapan ringkas: 1. Datuk Harimau dan congkak. **2.** Anak menunjuk ke kanan (pukul 9 ke kiri). **3.** Alat atau penanda untuk membantu mencari, contohnya tangki air atau pokok besar.

4 Kecergasan Fizikal

DSKP 4.0 Kecergasan Fizikal

APA YANG ANAK BELAJAR

4.1 **Konsep Kecergasan**: Memanaskan badan, menyejukkan badan, minum air

4.2 **Komponen Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan**: Kapasiti aerobik, kelenturan, daya tahan dan kekuatan otot, komposisi badan, pentaksiran kecergasan fizikal

IDEA DAN ISTILAH PENTING

- **Dua subbidang:** 4.1 Konsep Kecergasan dan 4.2 Komponen Kecergasan Fizikal Berdasarkan Kesihatan.
- **Memanaskan badan** meningkatkan kelajuan pernafasan dan degupan jantung; **menyejukkan badan** menurunkannya semula. Anak membezakan degupan jantung pada kedua-dua masa itu.
- **Minum air sebelum, semasa dan selepas** aktiviti fizikal.
- **Empat komponen kecergasan:** kapasiti aerobik (menguatkan jantung), kelenturan (regangan dinamik dan statik), daya tahan dan kekuatan otot, serta komposisi badan.
- **Daya tahan otot:** kekalkan posisi sedia tekan tubi, separa cangkung dan ringkuk tubi separa selama **10 saat** dengan beberapa ulangan; bangun dari duduk ke berdiri tanpa sokongan.
- **Komposisi badan:** tulang, otot, organ dan lemak. Anak mengukur tinggi dan berat untuk melihat pertumbuhan diri, dan menjalani **ujian BMI 5-9T** dengan bantuan guru.

KESILAPAN BIASA

✗ **Melangkau memanaskan dan menyejukkan badan.** Kedua-duanya standard pembelajaran, bukan pilihan.

✗ **Minum hanya selepas penat.** Minum sebelum, semasa dan selepas aktiviti.

✗ **Melantun semasa regangan statik.** Regangan statik bermaksud kekal di satu posisi dengan tenang.

CARA SEMAK KEFAHAMAN

1. Letak tangan di dada sebelum dan selepas berlari. Apa beza degupan jantung?
2. Bilakah kita patut minum air semasa bersenam?
3. Tunjukkan posisi separa cangkung dan tahan sambil mengira hingga 10.

Jawapan ringkas: 1. Lebih laju selepas berlari (memanaskan badan) dan menjadi perlahan semula selepas menyejukkan badan. **2.** Sebelum, semasa dan selepas aktiviti fizikal. **3.** Kekalkan posisi selama 10 saat, rehat, kemudian ulang beberapa kali.